17 septembre 2009

LES ETATS D'AME, UN APPRENTISSAGE DE LA SERENITE

par le **Docteur Christophe André**

Christophe André est médecin psychiatre et psychothérapeute. Il exerce à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, au sein d'une unité de psychothérapie comportementale et cognitive, spécialisée dans le traitement et la prévention des troubles émotionnels, anxieux et dépressifs.

Dans le jargon médical, la sérénité, c'est la régulation des états d'âme.

Qu'est-ce qui facilite ou entrave notre sentiment de sérénité ?

La sérénité qui nous intéresse n'est pas celle qu'on éprouverait dans des conditions de vie idéales, en l'absence de toute préoccupation. Ce sont, au contraire, ces moments de tranquillité et de bien-être que l'on peut ressentir dans la vie quotidienne.

« Moi j'essaie déjà d'être heureux quand tout va bien, de ne pas tout gâcher » - André Comte-Sponville

Car l'attente de moments exceptionnels, où tout semblerait parfait, favorable ou confortable pour éprouver le bonheur, est bien imprudente : elle ne peut générer que le mécontentement et l'insatisfaction.

Dans les moments plus difficiles, la sérénité, c'est essayer de ne pas être trop malheureux, de ne pas s'enfermer dans des ruminations, des ressassements, des amplifications de notre inconfort personnel.

D'où la nécessité d'avoir un minimum d'intériorité, de connaissance de soi, car la clé de notre sérénité réside dans notre capacité à un minimum d'introspection. Exercice rendu difficile dans une époque et une société matérialistes et consuméristes (qui ont par ailleurs leurs avantages, à condition d'en faire bon usage), où les valeurs de possession sont particulièrement importantes.

Pourtant, des travaux très poussés établissent que plus un individu est matérialiste - plus il associe son bonheur à des possessions matérielles, au statut social et à la domination - plus son bonheur est vulnérable, imparfait, et l'expose à l'insatisfaction.

1. UNE VIE INTERIEURE ?

La conscience réflexive : se prendre soi-même comme objet de réflexion. Propre de l'homme : avoir conscience de soi.

Les obstacles au développement de la vie intérieure

Cette capacité éprouvée dès l'âge d'un an et demi, on l'a pour le meilleur et pour le pire car elle peut être source d'angoisses, permettant la prise de conscience de menaces : le caractère éphémère et mortel de notre vie.

« Depuis que l'homme sait qu'il est mortel, il a du mal à être tout à fait décontracté… » - Woody Allen

L'exploration de notre vie intérieure peut aussi être douloureuse : ce qui explique que beaucoup de personnes tentent de se fuir, pour s'arracher à elles-mêmes. Ce réflexe de fuite, à chaque fois qu'il y a de l'inconfort en nous, aboutit généralement à des pathologies (addictions, dépendances).

« Je sais ce que vous allez me dire. Il faut rentrer en vous-même… Je suis rentré en moi-même plusieurs fois. Seulement voilà, il n'y avait personne. Alors au bout d'un moment j'ai eu peur et je suis ressorti faire du bruit dehors pour me rassurer… » - *Jean Anouilh, La Valse des toréadors*

Il nous faut donc entraîner notre esprit pour muscler notre introspection, comme on s'occupe d'entretenir notre corps ou notre intellect, par les exercices de méditation de pleine conscience. Observer ce qui circule, ce qui se passe en nous.

Travaux et démarches regroupés sous le terme de « psychologie positive » où la psychologie ne s'intéresse pas seulement à ce qui va mal en nous, mais au contraire à ce qui ne va pas trop mal. Et renforcer notre faculté d'introspection. Ce type d'entraînement, ou de travail nécessite pour être efficace, de la répétition.

2. LES ETATS D'AME

« Partout où je suis allé, un poète est allé avant moi ! » - *Sigmund Freud*

La voie d'accès à la vie intérieure, ce sont les états d'âme. Et on ne peut pas les aborder sans évoquer les apports des artistes, de la littérature en particulier. Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas Freud qui a mis en lumière la notion d'inconscient. C'était au XIXème siècle un courant important dans le monde des idées, que Freud a su analyser, affiner et synthétiser.

« Je me suis levé, j'ai bu un verre d'eau, et j'ai prié jusqu'à l'aube. C'était comme un grand murmure de l'âme. Cela me faisait penser à l'immense rumeur des feuillages qui précède le lever du jour. Quel jour va se lever en moi ? »
G. Bernanos, Journal d'un curé de campagne.

Les états d'âme : un mélange de pensées et d'émotions

Des pensées qui s'enchaînent sans qu'on y prête vraiment attention et des émotions discrètes. Ce ne sont pas des grandes joies ou des grands coups de cafard, mais des coups de spleen, de petits agacements ou de petits plaisirs qui tirent leur force de leur chronicité. Ils sont également caractérisés par leur rémanence, c'est-à-dire leur capacité à persister alors que leur cause a disparu. Cela peut durer longtemps et être extrêmement fécond. En effet, nos états d'âme ne sont pas anodins : ils peuvent profondément influer sur notre façon d'être au monde. On ne voit pas le monde avec les mêmes yeux selon le tempérament qui nous pousse à avoir tel ou tel type d'état d'âme.

3. POUR COMPRENDRE LES ETATS D'AME

Les distinguer des émotions

Analogie pour différencier ces deux notions : le cinéma. Selon que le film appartiendra à un registre dramatique ou drôle, le public dans la salle partagera les mêmes émotions d'angoisse ou d'hilarité, en même temps (c'est pourquoi il est agréable d'aller au cinéma en famille ou avec des amis : pour vivre les mêmes émotions en même temps). Dans ces émotions on se ressemble tous, nos différences disparaissent. Mais quand le film s'arrête et que l'on repart, interviennent nos états d'âme : un mélange de ce que nous avons vu, de ce qui nous est arrivé et de ce que nous sommes. Ils sont le confluent de notre intériorité et de notre extériorité.

Des chercheurs en neurobiologie, tel Antonio Damasio, considèrent que ces états d'âme, beaucoup plus que nos émotions, sont ce qui caractérise le mieux chaque individu.

L'émotion est un agitateur externe, visible de notre entourage qui voit si l'on est sous l'emprise de la peur, de la colère ou de la joie, tandis que les états d'âme sont un agitateur interne, imperceptible de l'entourage, alors même qu'on peut être profondément bouleversé par ce qu'on a vécu et ce que l'on est en train de s'en dire. C'est pourquoi ces états d'âme sont si précieux aux créateurs, artistes, et propices à leur fécondité artistique.

Emotions	Etats d'âme
Intenses	Discrets
Une seule à la fois	Souvent mixtes
Repérables	Parfois subconscients
Réactions à des évènements	Réactions à des contextes
Liées au présent	Echos du passé
Universelles	Identitaires

Classification des états d'âme

- **Positifs** : bonne humeur, sérénité, confiance
- **Négatifs** : spleen, irritabilité, inquiétude – ou « intranquillité », néologisme de Fernando Pessoa (« Le livre de l'intranquillité »)

Autant ces notions d'états d'âme positifs ou négatifs sont faciles à comprendre, autant la notion **d'état d'âme mixte** est intéressante à analyser. Car il est assez fréquent qu'on ait des états d'âme associant positif et négatif : la nostalgie, ou la mélancolie par exemple.

« La mélancolie, c'est le bonheur d'être triste » Victor Hugo

Il peut y avoir une satisfaction un peu morose à se laisser aller à la tristesse. A l'adolescence particulièrement, il s'agit d'une expérience « existentielle ». Parfois cela peut prendre une tournure plus morbide, plus préoccupante et donc pathologique.
Cette concomitance des états d'âme est intéressante car elle nous force à réfléchir à une autre façon de penser la psychologie des émotions, et à s'autoriser non pas exclusivement des émotions positives, mais aussi des émotions négatives, dès lors que l'on a un « mode d'emploi ». De même l'ennui (passager) n'est pas un état d'âme à chasser, la fécondité de cette « douleur du temps » a été établie et vérifiée (Dossier dans *« Cerveau et Psycho »*). Car cette « douleur du temps » muscle nos capacités d'introspection. Il ne faut pas hésiter, au besoin, à l'injecter dans les journées de nos enfants surbookés…

Le poète allemand Rilke lui-même insiste sur l'intérêt des tristesses, des douleurs morales, de la nécessité de leur analyse, et de leur fécondité finale :

« De grâce, demandez-vous si ces grandes tristesses n'ont pas traversé le profond de vous-même, si elles n'ont pas changé beaucoup de choses en vous, si quelque point de votre être ne s'y est pas profondément transformé ».
Rainer-Maria Rilke, Lettres à un jeune poète.

Dépression et créativité

Les thérapeutes et cliniciens ont pu établir un rapport relatif entre anxiété, dépression et créativité, car la dépression force à l'introspection. Mais si cette relation existe, il est établi que la maladie dépressive anéantit la créativité.

Ainsi, on a pu vérifier par le jeu de tests ou d'épreuves : la plupart du temps chez la plupart des gens, nous sommes d'autant plus créatifs que nous recevons des stimulations positives, alors que des mises en situation de stress ralentissent les performances et amoindrissent la créativité (cris, inquiétude induite).

Conclusion : susciter, accueillir et savourer les réactions positives aide à mieux produire. De même, tout ce qui induit des états d'âme positifs améliore les capacités de récupération.

Globalement on considère que l'équilibre intérieur n'est pas du 100% positif (euphorie peu réaliste et inconfortable).

Il est de l'ordre de : 2/3 positif – 1/3 négatif :

- 2/3 d'auto-verbalisation d'états d'âme positifs,
- 1/3 d'états d'âme négatifs, car l'inquiétude nous permet d'anticiper les problèmes et de nous y préparer (trop d'inquiétude sera paralysante). La tristesse ou l'agacement nous permettent de prendre conscience de ce qui ne va pas dans notre vie (ou dans notre biologie, ou autour de nous). Ils nous imposent de nous arrêter et d'analyser la situation, pour agir et y remédier.
  C'est l'équilibre dynamique qui repose sur l'acceptation, la compréhension et l'action.
  Par contre la persistance d'états d'âme négatifs est pathologique.

4. DERAPAGES ET DEROBADES

La rumination, le refoulement

La rumination : moment où notre esprit tourne en rond. Pensées passéistes, inquiètes, qui tournent en boucle et n'aboutissent à rien. Or ruminer étale nos soucis dans le temps, amplifie le souci et, donc, la souffrance et n'apporte aucune solution. On est dans une forme « d'infusion de pensée négative ». On est dans le « pourquoi ? », pas dans le « que puis-je faire ? »
Car rumination n'est pas réflexion, et n'apporte pas de solution.

Rumination	Réflexion
Recherche des fautes, des erreurs, des coupables : "qui doit être critiqué ou puni"	Recherche des solutions : "Comment faire maintenant ?"
En général, tendance à amplifier le problème	Tendance à relativiser, à donner au problème son importance, sans en rajouter.
Tendance à juger	Tentative de comprendre
Pas de but précis (d'où l'enlisement)	Le but est de résoudre le problème ou de s'en désengager.
Tendance à aborder les situations de manière générale et globale : "malheur, gros problème"	Tentative pour aborder les situations de manière précise et pas-à-pas ("comment fragmenter mon gros souci en une succession de petits problèmes ?")
Plutôt tournée vers le constat, le "pourquoi ?"	Plutôt tournée vers le futur, le "comment faire ?"
Centrée sur le problème ("quelle catastrophe, quel malheur, quelle erreur, quel gâchis...")	Centrée sur la solution, la réparation, la prévention.

Refoulement des états d'âme douloureux

Le déficit de bien-être s'exprime à travers des comportements de fuite :

- Comportements alimentaires (boulimies, anorexies), addictions (alcoolisme, toxicomanie).
- Hyper investissement dans le travail, refuge dans les distractions (TV, musique).
- Fatigue, asthénie chroniques.

Piste importante en psychothérapie aujourd'hui : aborder les difficultés par l'angle du déséquilibre émotionnel : aider les personnes à aborder et affronter leurs états d'âme, leurs oscillations personnelles dans une journée ordinaire : les aider à corréler les petits évènements avec les petits états d'âme et l'impact de ces évènements sur leur équilibre intérieur : telles réflexions de l'entourage, telle phrase entendue..., telle critique mal ressentie.
Pourquoi ces personnes n'arrivent-elles pas à amortir l'impact de ces évènements mineurs ?
Mise en valeur de la nécessité de développer un minimum de capacité introspective pour percevoir ce qui nous arrive et donner des réponses adaptées.

A l'occasion des 20 ans du « Prozac », des études cliniques conduites un peu partout dans le monde ont mis en valeur que cet antidépresseur étant différent des autres antidépresseurs pour deux raisons :

1) Il est beaucoup mieux supporté (moins d'effets secondaires) ;
2) Il a un impact plus large que le simple effet antidépresseur : c'est aussi un régulateur émotionnel sur les petits mécanismes des réactions émotionnelles. Autrement dit des substances chimiques peuvent modifier notre perception du monde ou de notre environnement. (De même qu'un verre de vin…).

5. QUELQUES OUTILS POSSIBLES

Pour atteindre l'équilibre intérieur : le lien entre le corps et l'âme

1. L'activité physique

« Tristesse : fatigue qui entre dans l'âme. Fatigue : tristesse qui entre dans la chair » Ch. Bobin

Un nombre croissant d'études démontre qu'on peut améliorer très nettement les états anxieux et dépressifs en faisant de l'exercice de manière régulière (une marche rapide de ¾ heure par jour pendant 6 semaines a un effet comparable à celui d'un antidépresseur). Ce peut être une simple activité physique : du ménage, un exercice physique tranquille, ou un sport plus intense.
En somme, quand on est en proie à des tracas, sortir 30 minutes faire une marche rapide est beaucoup plus bénéfique que passer le même temps assis à gamberger…

« Le contraire de la dépression n'est pas le bonheur ni la joie, c'est la vitalité » - Andrew Solomon
Le Diable intérieur, Anatomie de la Dépression

A cet égard, une étude sur des femmes de ménages américaines - à la moitié desquelles on avait dit que leur activité physique intense était bénéfique à leur tension artérielle et à leur cholestérol - a démontré que cette activité - *couplée à la certitude que celle-ci leur était bénéfique* - en améliorait très sensiblement l'impact positif. La pleine conscience de l'effet bénéfique avait donc une réelle efficacité.

On a donc démontré de manière scientifique ce que l'on savait déjà de manière intuitive : ce que l'on fait de manière consentie et positive est beaucoup plus bénéfique que ce que l'on fait en renâclant…

2. Les techniques de relaxation

Toutes les techniques de pacification corps/esprit sont bénéfiques.

3. Le feedback facial

Des études démontrent que l'expression que l'on a produit un effet sur la manière dont on voit le monde. Le sourire, qui est déjà un signal social important, est aussi un moyen de régulation émotionnelle pour ses propres états d'âme mais aussi pour ceux des êtres qui nous entourent.
Dans un couple, le fait d'être capable de se réjouir de ce qui arrive de bon à l'autre, et de le lui montrer, est un bon indicateur de la solidité du lien.

Régulation des états d'âme négatifs : 4 grandes stratégies

Quand un moment est désagréable pour nous, pour s'en dégager on peut :

1. Contrôler la situation : si la situation est pénible, s'en aller
2. Modifier notre attention : penser à autre chose, se changer les idées
3. Modifier le jugement que l'on porte sur la situation (restructuration cognitive) : ce n'est pas si grave… Il ne m'a pas vu(e) (pour quelqu'un) …
4. Modifier nos réflexes face à la situation : se débrouiller pour ne pas se retrouver dans des situations toxiques pour soi (évitements, auto-management), se désensibiliser de certaines peurs allergiques (souris, araignées, pigeons) en apprenant à dominer ses tendances pour désamorcer ses automatismes cérébraux.

LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

Il faut séparer la notion de bien-être de celle du bonheur pour prendre conscience de la chance d'être là, à un moment agréable, et transformer ce bien-être en bonheur.
Apprendre davantage à vivre l'instant présent. Etre présent à ce qui se passe, pas dans l'avant ou dans l'après.
Etre là, en pleine conscience.
Constat important : le bonheur se présente rarement de manière intégrale. Il est subtil, toujours mêlé à une petite dose d'incertitude ou de tracas.

Développer sa capacité au bonheur subtil, au bonheur malgré tout.

Le bonheur subtil

Exercice du bonheur des dernières fois : s'imaginer qu'on voit une personne ou un endroit pour la dernière fois. On éprouve alors un bonheur mêlé de mélancolie, de tristesse.

Courbe d'une étude Insee : les sociologues la lisent en disant qu'un individu est le moins heureux entre 40 et 50 ans, mais qu'au-delà, plus il avance en âge, plus il est heureux. Les psychologues ne l'expliquent pas seulement par la fin des soucis – carrière, enfants, patrimoine - mais par sa capacité grandissante à éprouver des bonheurs subtils.

La méditation de pleine conscience

S'entraîner à poser son esprit « ici et maintenant », à chasser les pensées matérielles, les soucis, les petits tracas et à se recentrer sur sa respiration.

On muscle ainsi sa capacité à l'intériorité, à moins ruminer, à empêcher des micro-situations de déraper dans des états d'âme négatifs, et on amplifie sa capacité à savourer les bons moments, à s'arrêter sur les choses agréables, à vivre le moment présent.

Etre intensément présent à ce que l'on vit aujourd'hui, quoi qu'il nous arrive demain.

BIBLIOGRAPHIE

Les états d'âme, un apprentissage de la sérénité. *Odile Jacob, 2009*
Guide pratique de psychologie quotidienne. *Odile Jacob, 2008 (Ouvrage collectif)*
Petits pénibles et gros casse-pieds. *Seuil, 2007 (avec le dessinateur Muzo)*
De l'art du bonheur. *L'Iconoclaste. 2006 et 2009 (Réédition*)
Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi. *Odile Jacob, 2006*
Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies. *Odile Jacob, 2004*
Vivre heureux. Psychologie du bonheur. *Odile Jacob, 2003*

SITE INTERNET

www.christopheandre.com